



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ (Михеева О.Ю.)
31.01.2025

Меню на 31.01.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак 1										
КАША "АССОРТИ"	0	200	0	5,1	0	5,5	0	26,1	0	172,6
КАША "АССОРТИ" (ясли)	149	0	3,59	0	3,77	0	21,19	0	126,91	0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (ясли)	46	0	3,8	0	5,5	0	17,28	0	135,7	0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 45/10/5	0	60	0	6,1	0	6,5	0	22,1	0	172,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0	200	0	3,2	0	2,7	0	15,7	0	100,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 170 гр (ясли)	170	0	2,7	0	2,2	0	13,4	0	85,6	0
Завтрак 2										
СОК	0	103	0	0,52	0	0,1	0	10,2	0	44,29
СОК (ясли)	100	0	0,5	0	0,1	0	9,9	0	43	0
На весь день										
Соль	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль (ясли)	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	0	55	0	0,7	0	3	0	3,6	0	44,6
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (ясли)	40	0	0,47	0	2	0	4,36	0	42,24	0
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	0	200	0	2,96	0	4,64	0	7,84	0	94,72
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (ясли)	180	0	2,97	0	4,41	0	7,02	0	89,82	0
ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	0	70	0	6,5	0	8,3	0	7,9	0	137,6
ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ (ясли)	60	0	5,57	0	7,11	0	6,77	0	117,94	0
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР: ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ	0	150	0	3,42	0	4,33	0	14,75	0	126,25
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР: ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ясли)	120	0	2,88	0	3,36	0	11,68	0	100	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0	50	0	2,8	0	0,4	0	20,2	0	98
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ясли)	40	0	2,2	0	0,4	0	16,2	0	78,4	0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0	180	0	0	0	0	0	9,7	0	38,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (ясли)	150	0	0	0	0	0	8,8	0	30,94	0
Полдник										
ПРЯНИКИ	0	32	0	1,92	0	1,49	0	24	0	117,12
ПРЯНИКИ (ясли)	30	0	1,8	0	1,35	0	22,5	0	109,8	0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	0	200	0	5,6	0	4,9	0	9,3	0	104,8
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (ясли)	180	0	5,48	0	4,76	0	9,08	0	101,6	0
Ужин 1										

РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	0	70	0	6,09	0	0,31	0	0,4	0	38,98
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (ясли)	60	0	5,89	0	0,23	0	0,4	0	30,34	0
ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	0	152	0	2,15	0	6,21	0	10,49	0	116,53
ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (ясли)	120	0	1,65	0	4,8	0	8,25	0	92,1	0
БАТОН	0	32	0	2,56	0	0,32	0	15,74	0	76,16
БАТОН (ясли) 20 гр	20	0	1,53	0	0,2	0	10,27	0	52,4	0
ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0	180	0	0,2	0	0,2	0	13,9	0	66,9
ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ясли)	180	0	0,2	0	0,2	0	14	0	67,1	0
ЯБЛОКО	0	118	0	0,47	0	0,47	0	11,56	0	55,46
ЯБЛОКО (ясли)	118	0	0,5	0	0,5	0	11,55	0	55,46	0
Рекомендованный ужин 2										

Исполнитель: Ст.медсестра _____ (Соболева Т.Г.)